

Kurang Tidur Bisa Berdampak Negatif bagi Kesehatan Otak, Ini Penjelasannya

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Maulya | 17/09/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Jakarta** – Kurang tidur dapat menyebabkan sejumlah dampak negatif bagi tubuh. Salah satu bagian yang dapat terdampak dalam jangka panjang adalah otak. Hal ini di antaranya dapat menyebabkan disfungsi kognitif, demikian kesimpulan salah satu studi baru-baru ini.

Dikutip dari *Times of India*, studi tersebut telah dipublikasikan di *Journal of Proteome Research of American Chemical Society*. Para peneliti telah mengidentifikasi protein pelindung yang kadarnya menurun karena kurang tidur.

Para peneliti mengidentifikasi pleiotropin atau PTN, protein yang terlibat dalam beberapa peristiwa biologis seperti regenerasi saraf, perkembangan tulang, peradangan, metastasis kanker, dan perbaikan jaringan.

Para peneliti memperhatikan bahwa dengan berkurangnya PTN, sel-sel hipokampus, pusat memori dan pembelajaran di otak akan mulai mati. PTN berhubungan dalam penyakit Alzheimer dan penyakit neurodegeneratif lainnya.

Tidur memainkan peran penting terkait memori dan pembelajaran. Kurang tidur mengganggu kemampuan seseorang untuk fokus secara efisien dan mengingat memori.

Berdasarkan penelitian yang diterbitkan pada 2020 di *Journal of American Geriatrics Society*, orang yang kurang tidur dan terlalu banyak tidur secara mental dua tahun lebih tua dibandingkan orang yang tidur 7-8 jam dalam sehari.

Studi tersebut mengamati kebiasaan tidur sekelompok wanita pada 1986 dan 2000. Mereka diwawancarai tiga kali selama periode enam tahun berikutnya dan ingatan serta keterampilan berpikir mereka dianalisis.

Berikut beberapa tips untuk mendapatkan tidur yang lebih nyenyak:

- Perbaiki rutinitas
- Berolahraga dalam kadar yang cukup setiap hari
- Hindari teh atau alkohol sebelum tidur
- Jangan langsung tidur, ciptakan dulu “suasana damai” seperti dengan cara membaca buku atau mendengarkan musik.
- Makan malam minimal 2-3 jam sebelum waktu tidur
- Hindari terpapar cahaya ponsel ketika akan tidur.

|Sumber: Tempo